




Att leva
med tinnitus





Tinnitus är latin
och betyder klingande ringning,
klirr eller skrammel.

Den inre kakofonin

Det fräser, det brusar, det gnisslar, det brummar, det tjuter, det piper, det susar, det ringer, det vrålar, det viskar, det skramlar, det tutar, det knäpper, det kvittrar...

Tinnitus är både solonummer och kakofoni. Både svagt och intensivt, både ständigt och sällan – variationerna är oändligt många. Det är en radio av inre oljud, men utan avstängningsknapp.

De flesta har upplevt sådana ljud någon gång, tillfälligt. När vi är trötta efter en lång arbetsdag eller kanske efter en kväll på krogen med hög ljudvolym.

Men hos en del försvinner inte ljuden. Ungefär var sjätte person lever med tinnitus.

Vare sig du fått tinnitus på dansgolvet eller på fabriks-golvet, i klassrummet eller i replokalen, eller inte har aning om var ljudet kommit ifrån, så är du alltså inte ensam.

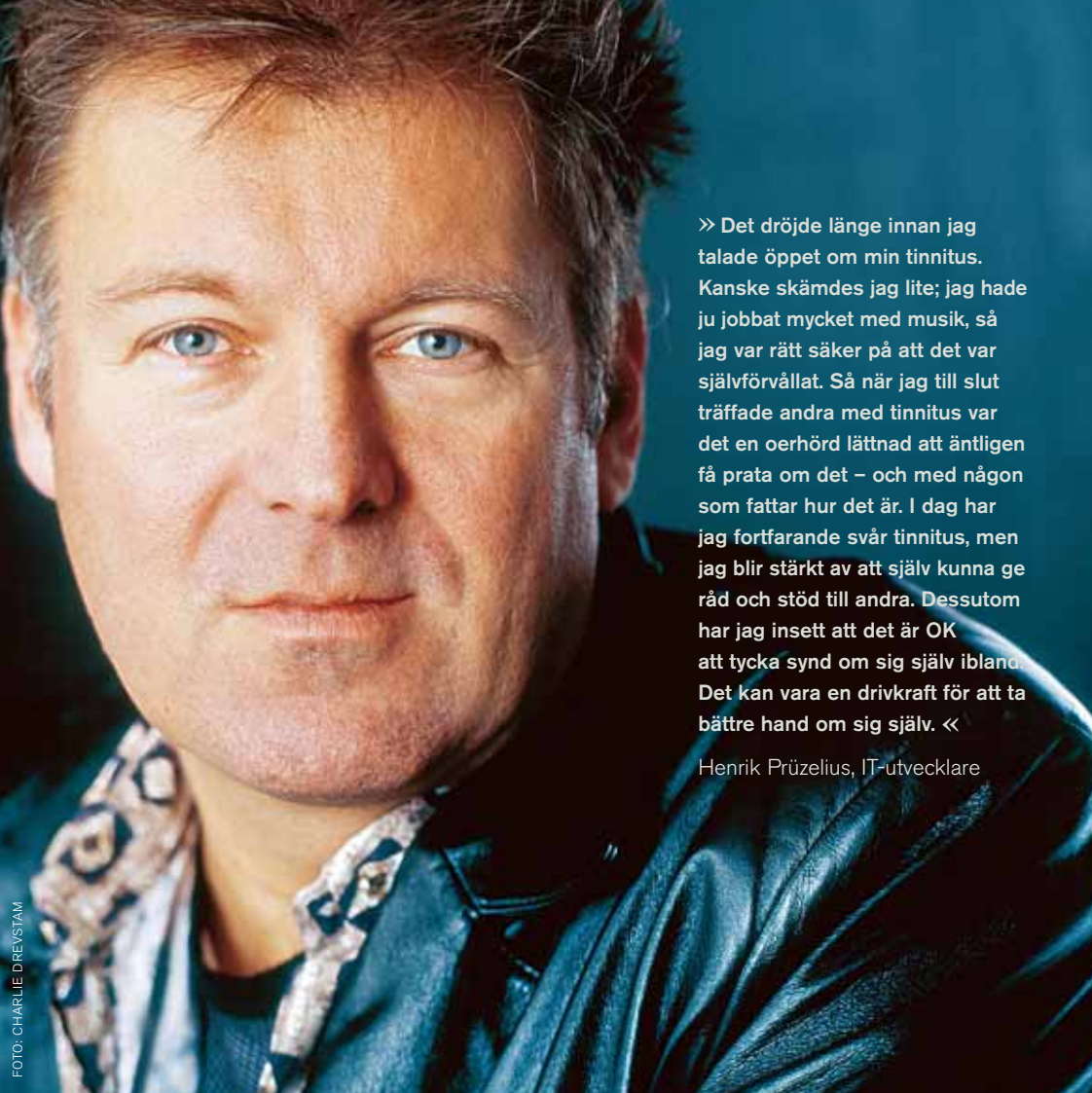
Det innebär att det finns gott om erfarenheter av tinnitus och tips om hur du kan må bättre. För just så är det: De flesta som får tinnitus mår bättre efter hand.

Det gäller bara att hitta ditt sätt att minska besvären, och det kan ta tid. Den här broschyren är en liten väg-visare – utan färdiga svar, men full av möjligheter.

15 procent har tinnitus

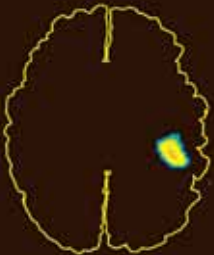
- * Cirka 15 procent av svenska folket har tinnitus, i olika grad. De flesta har inte så stora besvär.
- * Över 100 000 har så svår tinnitus att det allvarligt påverkar deras dagliga liv.
- * Tinnitus förekommer i alla åldrar, men är vanligast bland medelålders och äldre.
- * Fyra av fem med tinnitus har även hörselnedsättning.
- * Människor inom alla yrken får tinnitus, men särskilt vanligt är det bland personer med bullriga och ljudintensiva jobb.
- * Tinnitus är ingen sjukdom, utan ett symptom. Det kan ha samband med hörselskador, olika sjukdomar, bettfel, läkemedel, stress med mera.
- * Tinnitus kan låta väldigt olika. Typ av ljud, antal olika ljud och ljudens styrka varierar, såväl från person till person som hos en och samma individ, över tid.
- * Tinnitus blir oftast bättre med tiden, men det finns inget vetenskapligt bevisat botemedel.





» Det dröjde länge innan jag talade öppet om min tinnitus. Kanske skämdes jag lite; jag hade ju jobbat mycket med musik, så jag var rätt säker på att det var självförvällat. Så när jag till slut träffade andra med tinnitus var det en oerhörd lättnad att äntligen få prata om det – och med någon som fattar hur det är. I dag har jag fortfarande svår tinnitus, men jag blir stärkt av att själv kunna ge råd och stöd till andra. Dessutom har jag insett att det är OK att tycka synd om sig själv ibland. Det kan vara en drivkraft för att ta bättre hand om sig själv. «

Henrik Prüzelius, IT-utvecklare



PET-scanbild som visar hur hjärnans hörselcentrum aktiveras hos en tinnituspatient.

Källa: G Andersson et al (2000)

Grader av tinnitus

Det går inte att sätta likhetstecken mellan hur starkt tinnitusljudet är och hur besvärligt det är att leva med ljudet. Ett svagt ljud kan skapa stora svårigheter i vardagen, till exempel om det leder till anspänning och sömnproblem. Samtidigt kan en person som

lever med starkt tinnitusljud ha en bra tillvaro, till exempel efter kognitiv beteendeterapi eller annan framgångsrik behandling. Hur svår tinnitus en person har handlar alltså i stor utsträckning om upplevelsen och det egna förhållningssättet till ljudet.

Tinnitus – vad är det?

Tinnitus är att höra ljud som inte hörs utifrån. Trots det är tinnitus högst verkliga ljudupplevelser, *inte* ett slags hallucinationer.

Hur ljuden låter, hur starka de är och hur ofta de hörs är mycket individuellt. Dessutom varierar en och samma persons tinnitus, beroende på yttre och inre omständigheter.

Ingen kan med säkerhet säga hur tinnitus uppstår. En teori är att skadade hårceller sänder falska signaler till hjärnan, som tolkar signalerna som ljud. Men det förklarar inte allt. Mekanismerna som skapar tinnitus är fortfarande en gåta som gäcker forskarna.

Vad vi säkert vet är att tinnitus är ett symptom som kan ha flera olika orsaker. Det kan till exempel bero på en hörselskada, läkemedel eller kanske en kombination av flera faktorer. Tinnitus är mycket sällan ett tecken på något farligt, men obehaget av ljudet kan medföra hälsoproblem.

Ett symptom, många orsaker

Tinnitus är inte bara en följd av att ha lyssnat på för hög musik. Orsakerna är många, många. Tinnitus kan bland annat bero på...

...hörselnedsättning. Detta är den vanligaste orsaken till tinnitus. Påfrestningen av att inte höra kan förvärra tinnitus.

...buller. Risken för att få tinnitus av buller beror på en kombination av ljudstyrka, exponeringstid och ärftliga anlag.

...biverkningar av läkemedel. I FASS anges läkemedel som kan orsaka eller förstärka tinnitus. Däribland acetylsalicylsyra (som finns i värktabletter) och olika anti-biotika.

...sjukdomar. Speciellt hörselsjukdomar, som Menières sjukdom (yrselsjukdom), otoscleros (hörselbensjukdom) och plötslig dövhet kan ge tinnitus. Mer sällan beror ljudet på en godartad tumör på hörselnerven (acusticusneurinom).

...virusinfektioner. Speciellt öroninfektioner kan ge upphov till tinnitus.

...fysiska skador. Till exempel nack-, skall- och öronskador, kan ge tinnitus. Tinnitus är vanligt bland pisksnärtskadade.

...muskelspänningar. Spänningar i nacke och axlar kan orsaka eller förstärka tinnitus.

...felaktigt bett. Om tinnitus påverkas av käkrörelser kan ljudet bero på problem med bett, käkleder och käkmuskulatur.

...vaskulära tillstånd. Problem med blodcirkulationen i örat kan i sällsynta fall ge tinnitus.

...stress och depression. Oavsett orsaken till tinnitus kan stress öka besvären.



Hörapparater kan hjälpa mot tinnitus.

Om du har fått tinnitus

Tinnitus kan komma plötsligt, på ett ögonblick. Men det kan också komma smygande – en ljudsignal som först knappt märks, men som sedan ökar i styrka och omfattning. Och en dag inser du att du mår dåligt av det.

Då ska du uppsöka **primärvården** eller **företagshälsövården** för att ta reda på vad ljudet kan bero på och vilka behandlingsmöjligheter som finns. Det är viktigt att tidigt få klart besked om att tinnitus inte har allvarliga orsaker.

Ofta får du sedan en remiss till **hörselvården**. Där ska du begära att det görs en **tinnitusutredning**, som omfattar en grundlig kontroll av din hörsel, följt av en **behovsanalys**.

Analysen ska utmynna i en individuell **åtgärdsplan**, som utgår från en helhetssyn på dina behov och din livssituation. Denna plan, som du är med och upprättar i dialog med din läkare, ska bland annat omfatta grundläggande **information**, **strategier** för att hantera tinnitus samt olika **behandlingar**. Det är viktigt att du får möjlighet att prova olika typer av behandlingar och stöd, allt eftersom din tinnitus förändras.

**Vilken hjälp
kan du få?
Se sidan 10.**



» Jag har blivit vän med min tinnitus. Men det är inte ljudet som har förändrats – det är jag. Jag använder hörapparater, så att jag slipper stressen av att inte hänga med. Dessutom har jag blivit mamma, vilket gör att mitt liv har fått ett annat, positivt fokus. Jag är aktiv, utan att stressa, och tar det lugnt, utan att vara passiv. «

Annica Byquist, säljare, med sonen Jesse

Vilken hjälp kan du få?


Det finns inget universalmedel mot tinnitus, däremot flera mer eller mindre omdebatterade behandlingsformer. Här är de vanligaste typerna:

Kunskap och rådgivning. Tinnitus väcker många frågor: Vad beror det på? Vad kan jag göra åt det? Det första steget mot att må bättre är därför mer kunskap. Vänd dig till hörselvården för utredning och rådgivning.

Utprovning av hörapparat. Fyra av fem med tinnitus har nedsatt hörsel, i olika grad. Många upplever att deras tinnitus blir bättre när de får hörapparat – dels eftersom det är lättare att slappna av när de hör bättre, dels eftersom tinnitus maskeras när omgivningsljud förstärks.

Kognitiv beteendeterapi (KBT). Består av en uppsättning behandlingsmetoder, däribland hörtaktik, tillämpad avslappning och tankemässig kontroll. Syftet är att minska obehaget genom att bearbeta de egna reaktionerna inför tinnitusljudet. KBT tar inte bort tinnitus, men kan leda till att ljudet känns mindre besvärande eller inte besvärande alls.

Tinnitus Retraining Therapy (TRT). Metod för att "lura" hjärnan att reagera mindre negativt på tinnitus, bland annat genom ljudterapi.



Andra psykologiska behandlingar. Tinnitus kan lindras genom att bearbeta till exempel stress och depression i samtal med psykolog.

Maskering. En tinnitusmasker är en apparat som avger ljud i syfte att avleda uppmärksamheten från det egna tinnitusljudet.

Fysioterapi och smärtlindring. Sjukgymnastik, akupunktur och naprapat-behandling av nacksmärtor, muskelspänningar med mera medför ofta avslappning och smärtlindring. Detta kan i sin tur lindra tinnitus.

Bettfysiologisk behandling. Ibland har tinnitus samband med muskel-spänningar i käken och felaktigt bett. I så fall kan en bettskena och annan bettfysiologisk behandling påverka tinnitus.

Läkemedel. Tinnitus kan inte botas med mediciner. Däremot kan till exempel sömnmedel och antidepressiva läkemedel vara till nytta under en begränsad period för att ge kroppen en chans att återhämta sig och därmed möjliggöra annan behandling.

Alternativa behandlingsmetoder. Effekterna av naturläkemedel, laser-behandling och värmebehandling har inte bevisats i vetenskapliga undersökningar. De subjektiva omdömena varierar också. En del upplever att tinnitus blir bättre, medan andra tycker att ljudet blir värre eller oförändrat. Diskutera för- och nackdelar med din läkare innan du provar alternativa behandlingar.




Delfiner, ett vattenfall,
en sommaräng...
Inre, positiva bilder kan
skapa ro – och flytta fokus
från tinnitus.

Lyssna på dig själv – inte på ljudet

En enkel lösning, kanske ett snabbverkande piller, det önskar sig nog de flesta med tinnitus. Och tidningarna är fyllda med reklam och ”avslöjanden” om nya dunderkurer som trollar bort ljudet.

Därmed väcks också falska förhoppningar, vilket sällan ger lindring – snarare tvärtom. Det mest framgångsrika sättet att dämpa tinnitus tycks istället vara att inte fokusera på sin längtan efter tystnad, utan att vara lyhörd för de bra sakerna i livet.

Så se över din livssituation. Hur kan du förändra din tillvaro så att det blir mindre jäkt, leda och andra negativa känslor? Hur kan du skapa mer utrymme för det som känns roligt, stimulerande och positivt?



» Vad gör mig lycklig? Den frågan har varit nyckeln till den absolut bästa behandlingen för min tinnitus. När jag är stressad, olycklig eller pressad på annat sätt ljuder en sågklinga i huvudet, därför är jag noga med att ständigt försöka njuta av livet och göra saker som får mig att må bra. Det viktiga är inte vad det är, utan att jag känner efter och prioriterar mitt välbefinnande.«

Eva Oskarsson, journalist



10 sätt att lindra tinnitus

- 1 Slappna av.** Ju mindre du fokuserar på din tinnitus, desto mindre besvärande blir den. Försök därför att lära dig att slappna av, utan att tänka på ljudet. Skaffa en CD med avslappningsövningar eller avkopplande musik. Tänk på en rofylld plats eller en bild som inger harmoni. En del tycker att yoga, qigong eller tai-chi hjälper.
- 2 Undvik inte vardagsljud.** Tystnad gör att tinnitus märks tydligare, därför kan det hjälpa att ha lite radio eller tv i bakgrunden, till exempel när du ska sova. Använd inte öronproppar i lugna ljudmiljöer.
- 3 Kartlägg din tinnitus.** När är ljudet som värst? När märks det minst? Genom att se över din livssituation kan du hitta nyckeln till att minska obehaget av din tinnitus. Hörsellinjen 0771-888 000 svarar på dina frågor.
- 4 Förbättra din hörselsituation.** Fyra av fem med tinnitus har nedsatt hörsel. Att skaffa hörapparat leder ofta till minskade besvär. Även för den som redan har hörapparat är det viktigt att fundera över den egna hörselsituationen hemma och på jobbet. Hur är det med hörmiljön och tillgången till hjälpmedel? Och fungerar hörapparaten som den ska? Att inte kunna kommunicera på ett bra sätt är en av de främsta orsakerna till förvärrad tinnitus hos hörselskadade personer.

- 5 **Var aktiv, utan stress.** Pressar du dig själv för hårt? Försök hitta ett vardagstempo som ger dig andrum och goda möjligheter att koppla av, utan att därför vara sysslolös och passiv. Positiva aktiviteter brukar hjälpa.
- 6 **Ta hand om kroppen.** Att motionera, få mycket frisk luft, äta bra och på andra sätt öka det allmänna välbefinnandet kan minska tinnitus. Nikotin kan påverka tinnitus negativt. Alkohol kan förvärra ljuden dagen därpå.
- 7 **Sov regelbundet.** Tinnitus medför ofta sömnsvårigheter. Detta kan i sin tur leda till stress och trötthet, vilket förvärrar tinnitus. Därför gäller det att skapa goda förutsättningar för sömn, till exempel genom att röra på sig och vara ute mycket. Olika avslappningsövningar är också bra.
- 8 **Tala med andra som har tinnitus.** Gå inte runt och tig och lid. Att tala med någon brukar hjälpa. Uppsök därför gärna en av HRFs tinnitusgrupper eller självhjälpgrupper.
- 9 **Tala med dina anhöriga.** "Släpp in" dina anhöriga – försök förklara vad du upplever. Tinnitus påverkar ofta humöret, vilket kan skapa konflikter. Och det kan i sin tur förvärra tinnitus. Konflikter är lättare att undvika om de närmaste förstår vad du går igenom.
- 10 **Se möjligheterna.** Fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. En positiv inställning ger positiva resultat.

Visst hjälper självhjälp

Att tala om sin tinnitus med andra som har tinnitus låter kanske jobbigt, speciellt för den som nyligen fått diagnosen.

Men faktum är att självhjälpssgrupper och liknande samtalsgrupper brukar vara mycket uppskattade och ge positiva resultat.

Det beror framför allt på att de flesta mår bra av att få ventilera känslor, ställa frågor och utbyta erfarenheter, utan att behöva känna sig tjatiga. Många får därmed kraft att gå från att vara ”drabbad”, till att aktivt söka och finna lösningar. De får kontroll över sin situation.

HRF anordnar **självhjälpssgrupper** för personer med tinnitus. Det är en tidsbegränsad mötesplats, med en utbildad samtalsledare.

Inom HRF:s föreningar och distrikt finns även **tinnitusgrupper**, som anordnar informella träffar, till exempel med föreläsningar om behandlingsmetoder. Även här är kärnan stöd, råd och erfarenhetsutbyte.



»Jag isolerade mig när ljudet kom. Orkade ingenting, ville inte umgås med någon. Tinnitus tog över hela mitt liv. Visst hade jag min familj och gick till psykolog, men den som inte själv upplevt det här kan aldrig riktigt förstå. Därför blev HRF-föreningens tinnitusgrupp en räddningsplanka för mig. Där fanns andra som visste hur det var och som kunde ge råd, stöd och förståelse. Det gav mig styrka att gå vidare och söka sätt att hantera min tinnitus.«

Sten-Erik Gardelius,
polisassistent



Hörsellinjen

0771-888 000

Har du frågor om tinnitus? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på **0771-888 000**. Kostar bara som ett lokalsamtal. De som svarar är utbildade hörselinformatörer med egen erfarenhet av tinnitus.

Du kan också gå in på www.horsellinjen.se och skicka frågor till Hörsellinjen – dygnet runt.

Familjens stöd behövs

När en anhörig får tinnitus kan det vara svårt att förstå vad som egentligen händer. Ljudet syns ju inte utanpå, går inte att visa upp – bara att beskriva. Och det räcker oftast inte för att förstå vad det innebär att ständigt höra ett inre ljud.

Många anhöriga upplever att tinnitus drabbar hela familjen, eftersom alla påverkas när en pappa, syster eller sambo är nedstämd eller irriterad. Samtidigt kan den som har tinnitus känna sig väldigt ensam och avfärdad som ”gnällig”.

Det är därför viktigt att anhöriga skaffar sig kunskap om tinnitus, till exempel genom att följa med till hörselvården, till HRF eller genom att ringa Hörsellinjen.

Det gäller också att vara öppen för att tala om problemen, att orka lyssna och visa förståelse. Bagatellisera inte problemen, utan försök ha en positiv attityd.

Diskutera i vilka situationer ljudet märks mer och när det märks mindre, så kanske familjen tillsammans kan hitta strategier som underlättar.

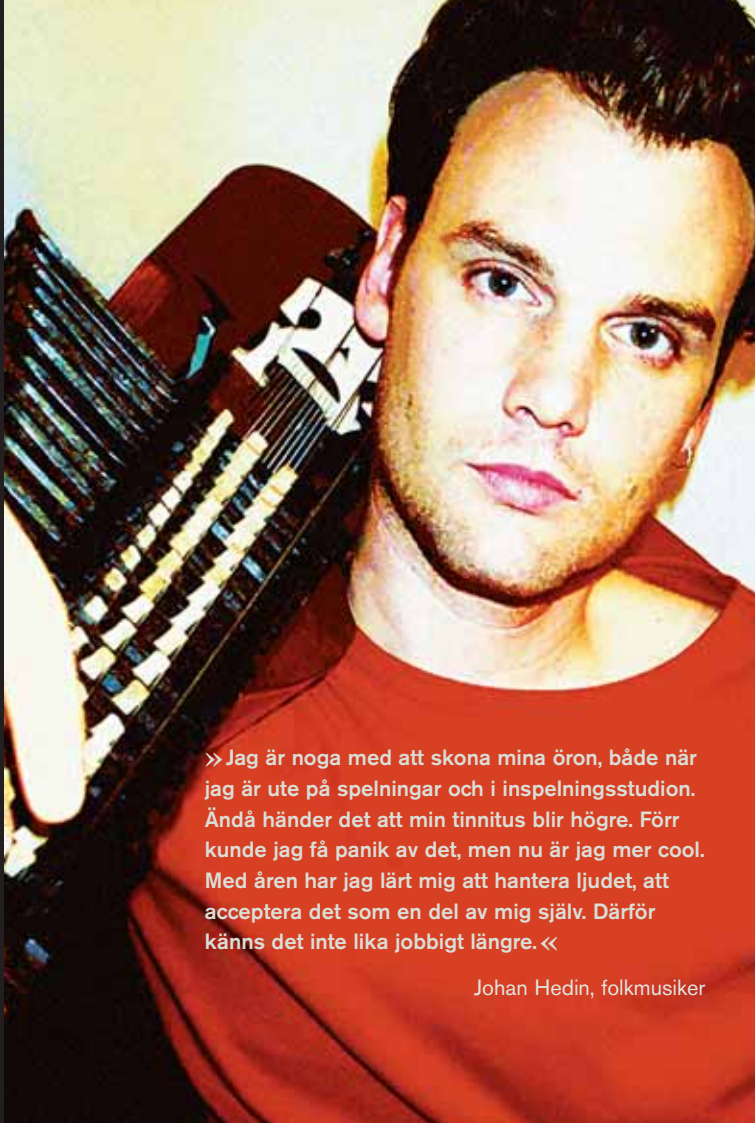


Stöd forskning om tinnitus på pg 90 03 14–6

Du kan vara med och stödja tinnitusforskningen genom att sätta in en gåva på plusgiro 90 03 14–6 eller på www.hrf.se/insamling. HRF tar initiativ till och delar ut medel till forskning om orsaker till tinnitus och utveckling av olika behandlingsformer. Vi arbetar också för att alla med tinnitus ska få bättre vård och stöd.

Tinnitus är vanligt bland musiker inom alla genrer. En undersökning visade att 74 procent av rock- och jazzmusiker med i genomsnitt 19 år i yrket hade en hörselskada. Bland klassiska orkestermusiker var motsvarande siffra 68 procent (Kähäri 2002).

Skydda dig alltid i miljöer med stark musik, oavsett vilken sorts musik det är. Använd öronproppar som känns sköna, så att du kan ha dem i hela tiden. Se till att de sitter rätt och ger en jämn och bra dämpning. Läs mer om öronproppar och ljud i HRFs broschyr "Att leva med överkänslighet för ljud" samt på www.hrf.se.



» Jag är nogg med att skona mina öron, både när jag är ute på spelningar och i inspelningsstudion. Ändå händer det att min tinnitus blir högre. Förr kunde jag få panik av det, men nu är jag mer cool. Med åren har jag lärt mig att hantera ljudet, att acceptera det som en del av mig själv. Därför känns det inte lika jobbigt längre. <<

Johan Hedin, folkmusiker

Välkommen som medlem!

Hörselskadades Riksförbund (HRF)

är Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade, med medlemmar i hela landet, från norr till söder.

HRF är till för hörselskadade i alla åldrar, med alla typer av hörselskador. Bland våra medlemmar finns personer med hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom och ljudöverkänslighet samt vuxendöva. Även föräldrar och andra anhöriga får stöd i HRF.

HRF:s mål är ett samhälle där landets en miljon hörselskadade respekteras som individer och får stöd efter behov. Ett samhälle där alla hörselskadade kan vara fullt delaktiga på sina villkor.

Läs mer om HRF på www.hrf.se.

text: HRF INFO
grafisk form & repro: GRAFFOTO AB
omslagsfoto: CHARLIE DREVSTAM
baksidan: BRAD LEWIS/IMS
illustrationer: KENNETH ANDERSSON
tryck: TROSA TRYCKERI AB, 2011

Därför bör du bli medlem i HRF

Ett viktigt stöd. Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett bättre samhälle för alla hörselskadade.

En tidning som angår dig. Du får tidskriften Auris – åtta nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som hör dåligt.

Aktuell information. Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.

I gott sällskap. I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att träffa andra som har tinnitus.

Möjlighet att påverka. Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.

Rabatter och förmåner. Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.

JA TACK!

- Jag vill bli medlem i HRF.
- Jag vill prova ett nummer av tidskriften Auris.
- Skicka mer information. Jag vill veta mer om

namn:

adress:

e-post:



Hörselskadades Riksförbund
Svarspost nr 110556202
110 06 Stockholm



Hörselskadades Riksförbundet

Box 6605, 113 84 Stockholm

besök: Gävlegatan 16

tel: 08-457 55 00

texttel: 08-457 55 01

fax: 08-457 55 03

e-post: hrf@hrf.se

webb: www.hrf.se